

## <5月のスケジュール>

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日				
6:00~	フリー利用時間 (スタッフ不在)										
10:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	フィットネス ボクシング&キック 10:00-14:00	フィットネスボクシング&キック 10:00-12:00	フィットネスボクシング&キック 10:00-12:00				
10:30						BURNING FITBOX 10:00-14:00	BURNING FITBOX 10:00-14:00	美BODY エクササイズ 12:15-12:40	BURNING FITBOX 10:00-14:00	リズムミット 10:45-11:15	リズムミット 10:45-11:15
11:00										レディースキック 11:00-11:20	リズムキックボクシング 11:20-11:50
11:30										リズムボクシング 12:15-12:45	
12:00						フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)				
12:30											
13:00						フィットネスボクシング&キック 13:00-17:00	フィットネスボクシング&キック 13:00-17:00				
13:30						ZUMBA 13:30-14:00	FAT BURNING 13:30-13:45				
14:00						エアロピクス 14:05-14:35					
14:30						ZUMBA 14:40-15:10	レディースキック 15:00-15:20				
15:00	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)	フリー利用時間 (スタッフ不在)						
15:30											
16:00						FAT BURNING 16:00-16:15	グループボクシング (対人練習) 16:00-16:20				
16:30											
17:00		キッズコース 17:00-18:00									
17:30	フィットネスボクシング&キック 17:30-22:00			フィットネスボクシング&キック 17:30-22:00	キッズコース 17:00-18:00						
18:00		フィットネスボクシング&キック 18:00-22:00		グループボクシング (対人練習) 18:00-18:20		フィットネスボクシング&キック 18:00-22:00					
18:30	FAT BURNING 18:45-19:00	レディースキック 18:40-19:00				FAT BURNING 18:45-19:00					
19:00											
19:30							フリー利用時間 (スタッフ不在)				
20:00	美BODYエクササイズ 20:05-20:30	FAT BURNING 20:05-20:20		FAT BURNING 20:05-20:20	リズム キックボクシング 20:05-20:35	美BODYエクササイズ 20:05-20:30	フリー利用時間 (スタッフ不在)				
20:30					ファンクショナル ストレッチ 20:40-21:10		フリー利用時間 (スタッフ不在)				
21:00	レディースキック 21:10-21:30	FAT BURNING 21:15-21:30		FAT BURNING 21:15-21:30		FAT BURNING 21:15-21:30	フリー利用時間 (スタッフ不在)				
21:30											
22:00	閉店										

・こちらは5/7からのスケジュールになります。ゴールデンウィーク期間は先日お知らせしたスケジュールになります。

・平日9時台にもプログラムを増やしました。

・5/12 (日) 10:15-11:00, 11:10-11:55に、キックボクシングスタジオエクササイズ「KICK OUT」を行います。

・5/22 (水) 19:30-21:00に、プロボクシング元世界1位の船井龍一トレーナーのスペシャルボクシングレッスンを行います。

※参加費1,100円 (税込)。ボクシング技術を向上させたい方向けになります。

・5/23 (木) にナイトランを開催します。雨の場合は通常のスタジオレッスンになります。

・5/25 (土) のスタジオレッスンは45分のスペシャル版です。(13:30-ZUMBA、14:25-リズムボクシング)

・ピラティス、ZUMBAは、1日2本あります。混雑時はお一人様1本までとします。(空いている時は2本参加可能)

・混雑時は、サンドバッグを最大3ラウンドまでとし、他の方にお譲りください。また、ストレッチは2階でお願いします。